

تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتبي

المدرسة أونلاين



موقع

حلول كتبي

<https://hululkitab.co>

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على الموقع

للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن: موقع حلول كتبي

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

التربية الصحية والنسائية

التعليم الثانوي
(نظام المقررات)

البرنامج المشترك

كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

طبعة ١٤٤٣ - ٢٠٢١

الوحدة الرابعة

التعامل مع ضغوط الحياة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443



الضغوط ومظاهرها

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- مفهوم ضغوط الحياة. 
- مظاهر ضغوط الحياة. 
- نماذج لأشكال ضغوط الحياة. 
- أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال. 
- العلاقة بين الصحة والضغوط. 

المقدمة



الضغوط تشكل جزءاً طبيعياً من الحياة اليومية، والطريقة التي نتعامل بها مع المواقف الضاغطة في حياتنا تؤثر في صحتنا الجسدية والنفسية، وأيضاً على اتجاهاتنا في الحياة، ووجود كثير من الضغط في عقلنا وجسدنا يعدُّ حالة غير صحية، وتنمية المهارات لمعالجة المواقف الضاغطة يساعد الفرد على إدارة حياته بصورة أفضل.

قال تعالى: ﴿رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦٓ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾^(١)

(١) سورة البقرة الآية رقم (٢٨٦).



فكري

ما التصرف السليم اتجاه موقف بدر من أحد زميلاتك وسبب لك ضغوطاً نفسية.

الأفضل هو ان ابتعد عن الخلافات بقراءة المعوذتين والاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم ثم التحدث برفق ولين دون خروج عن آداب اللياقة في الحوار لأوضح لها خطأها في حقي بعتاب بسيط وان تمادت يجب ان اتوجه الى المشرفة الاجتماعية لأوضح لها الامر واطلب منها المساعدة

البيعي أو الاجتماعي للفرد أو عن شعور داخلي متعلق بذات الفرد أو كليهما معا.

مظاهر ضغوط الحياة

يُصاحب الأحداث المتعددة والمختلفة في حياتنا اليومية استجابات نفسية عند مواجهتنا لها، وربما يلاحظ بعض الناس تغيرات جسدية ونفسية معينة تحدث لهم عند مواجهتهم لضغوط الحياة، وهو ما يُعبّر عن مؤشرات وقوعك تحت ضغوط الحياة التي تحملها فيما يأتي:



١ - مشكلات نفسية مثل:

سرعة الغضب والانفعال في المشاكل البسيطة، اضطراب النوم، فقد الشهية، كثرة الجدل والاعتراض على أشياء عادية ومقبولة، الهروب من الواقع، الشرود والسرحان.



٢ - مشكلات صحية عامة مثل:

ردود الفعل الجسدية كقلة مقاومة الجسم للأمراض والصداع، وتصبب العرق والإسهال، ومشاكل القلب والجهاز الدوري، كارتفاع ضغط الدم وزيادة نبضات القلب وغيرها.

٣ - مشكلات سلوكية مثل:

الشراهة في الأكل، والإفراط في التدخين، وضعف الطاقة، وقلة الإنجازات، وضعف القدرة على إصدار القرارات.

نشاط جماعي (١)



بالرجوع إلى مصادر التعلم، ابحثي وزميلاتك عن مسببات أخرى لسرعة خفقان القلب والصداع غير ضغوط الحياة.

لا شك إن هذه الأعراض مجتمعه أو متفرقة تعد نوع من أنواع الفتق النفسي وهذا الفتق ظهر في شكل أعراض نفسية ويلاح إن الأعراض الجسدية كثيرة وهذه أيضا ظاهرة تشاهدها مع القلق والبعض يسمي هذه الحالات النفسوجسدية، حيث إن الأعراض في معظمها جسدية ناتجة لتغيرات فسيولوجية. ولكن منشأها نفسي، مثلا تسارع ضربات القلب ناتج من إفراز مادة الأدرنالين، وهي نتاج طبيعي لحالة القلق الذي يحس به الإنسان

سوء التوجيه

الحماس الزائد

عدم الاسترخاء

قلة أو عدم الفراغ



فائدة



يقول الأديب توفيق الحكيم: لا يوجد إنسان ضعيف، ولكن يوجد إنسان يجهل في نفسه موطن القوة المعوضنة.

أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال

وتنقسم إلى قسمين :

ضغوط مفيدة :

هذا النوع له انعكاسات إيجابية على الفرد وعلى مجتمعه؛ لأنه يُعطي إحساسًا بالقدرة على الإنتاج، وإيجاز الأعمال السريعة والحاسمة، ويولد لدى الفرد الشعور بالسعادة والسرور.

ضغوط مؤذية :

هذا النوع من الضغوط ذو انعكاسات سلبية على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، وهذا بدوره يؤدي إلى تأثيرات سلبية في إنتاجية العمل، ويولد لدى الفرد الشعور بالإحباط وعدم الرضا، وتكون نظراته لكثير من الأمور نظرة سلبية؛ لأن شعور العجز وعدم القدرة يسيطر على مخيلته.

نشاط فردي (٢)



وضحي رأيك الشخصي في العبارة التي تقول :

"واجهي ضغوط الحياة وجهاً توجهاً، وتعاملي معها من منطلق الاستناعة".

مقولة صحيحة من وجهة نظري لانه يجب علينا ان نتعلم اذا أصبنا بخيبة امل ، او سمعنا خبر سيئا ، او قابلنا أشخاصا صعبى المراس فإننا ننغمس لا شعوريا فى عادات سيئة وغير سليمة بحيث تبالغ فى تصرفاتك وتركز على الحياة، لذلك سرعان ما نغضب -نقلق - الى الجانب السلبى او السيئ فتصبح حياتنا سلسله من حالات الطوارئ



وقد يصل الأمر إلى الوفاة المفاجئة، بسبب تلك الضغوط العالية التي تُشكل أحد الأخطار الصحية التي تواجهنا يومياً والتي تُشكل خطراً صحياً كبيراً لمرضى القلب.

يعد التوتر والضغط من أحد أكثر المشاكل تأثيرًا على الناس، وتقول بعض الدراسات أن ما نسبته ٧٠% من البالغين في أكثر مدن العالم يعانون من الضغط والتوتر بشكل يومي، ويمكن بيان كيفية التعامل مع ضغوطات الحياة كالتالي: التمارين الرياضية: أحد طرق كيفية التعامل مع ضغوطات الحياة المفيدة جدًا، وذلك لأن الضغط الجسدي من خلال التمارين الرياضية يساعد في تقليل الضغط النفسي، وذلك لأن التمارين الرياضية تعمل على تقليل نسب هرمون الإجهاد وهو الكورتيزول في الجسم، وتساعد أيضًا على إطلاق مواد تسمى بالإندورفين وهي مركبات كيميائية تعمل على تحسين مزاج الشخص، وتعمل كمسكنات طبيعية للألم. المكملات الغذائية: يساعد استهلاك المكملات الغذائية على التقليل من آثار الضغط والتوتر، ومن هذه المكملات الأوميغا ٣، بلسم الليمون و الشاي الأخضر والذي يحتوي على العديد من مضادات الأكسدة التي تساعد في التقليل من التوتر والضغط عن طريق زيادة مستوى هرمون السيروتونين في الجسم. التقليل من الكافيين: هنالك الكثير من مصادر الكافيين مثل القهوة والشاي والشوكولاتة، و زيادة الكافيين في الجسم تؤدي إلى الشعور بالتوتر، ونسبة الكافيين المعتدلة تختلف من شخص إلى آخر ولكن يعتبر الأطباء أن خمس أكواب من القهوة في اليوم تعتبر كمية كافية. تقضية الوقت مع العائلة: وذلك لأن الدعم الذي تقدمه العائلة والأصدقاء يساعد في تخفي عقبات وضغوطات الحياة، وتسهيل التعامل معها وذلك لأنه يساعد على الشعور بالإنتماء وتقدير الذات.

منه
حطة
رت
سبح
عن
لون
لون

نشاط جماعي (٣)



بالتعاون مع زميلاتك :

قومي بجمع بعض المقالات من الإنترنت حول موضوع التعامل مع ضغوط الحياة .



مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- مصادر الضغوط . 
- مؤشرات اختراق الضغوط لأجسادنا وعقولنا وسلوكنا وعلاقتنا بأفراد أسرتنا . 
- أساليب التخلص من الضغوط . 
- كيف تحقق المرونة في مواجهة الضغوط؟ 
- إستراتيجيات سهلة للتحكم في الغضب . 
- معالجة الغضب . 
- الهدى النبوي في معالجة الغضب . 

المقدمة



كل المواقف التي نتعرض لها في حياتنا نشعر تجاهها بمشاعر معينة هي ما يعرف بالاتجاه، وهي التي تؤثر إما إيجابياً أو سلبياً على تفاعلاتنا مع المواقف الضاغطة، والجسم ليس الوسيلة الوحيدة التي تظهر من خلالها المعلومات عن آثار الضغوط فقد يكون السلوك والمشاعر والعقل مؤشرات أخرى تُعبر عن معاناتنا من هذه الآثار فخلال مرحلة رد الفعل الإنذاري ومرحلة المقاومة يظهر عدد من السلوكيات التي تشير إلى ذلك، ولعل من الأساليب الشائعة للتكيف غير الفعال الذي يلجأ إليه الناس عندما



يكونون تحت الضغط، هو التدخين وكثرة الأكل أو السبر بسرعة والتكلم بسرعة وحتى التنفس بسرعة. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرٌ أَحْرَضَ عَلَيَّ مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» (١).

مصادر الضغوط

تتعدد مسببات الضغوط في الحياة، ولكننا نستطيع أن نجعلها فيما يأتي:

مصادر الضغوط

- ١- **ضغوط شخصية:** العلاقات الزوجية، تربية الأطفال، الالتزامات المالية، حالات الطلاق، ضغوط الدراسة، المشكلات القانونية، نقص الدعم الاجتماعي .
- ٢- **ضغوط بيئية:** الضوضاء الشديدة-الضباب-الدخان-الازدحام-نقص الإضاءة أو الإفراط فيها-البيئة التي يعيش بها الإنسان مثل الانتقال للدراسة ببلد آخر للتخصص أو الدراسة أو الجامعة.
- ٣- **ضغوط وظيفية:** اعباء العمل اكبر من المعتاد، تغيرات واجبات الوظيفة ،نقص الاحترام من الزملاء، تغير المهنة، نقص المعلومات، المواعيد النهائية الصعبة، الادارة أي الإشراف على الآخرين ،نقص الراتب،، الخ

فكري

كيف تخترق الضغوط حياتنا؟

أكثر الأجواء مناسبة لعجز العقل هي تلك التي يسود فيها القلق

عندما يعجز العقل يتحدث الجسد

وهنا يتحدث الجسد ليشرك العقل، فتعبر أجسادنا عن قلق عقولنا بواحد أو أكثر من الاضطرابات الآتية:

التوكل على الله والاستغفار والدعاء والصلاة في أوقاتها
أخذ راحة من جميع الضغوط
النوم المبكر الابتعاد عن السهر
الابتعاد عن العزلة، قضاء الوقت مع العائلة
التعامل مع المشاكل بعقلانية تامه وقرارات مدروسة،، بعيد عن تكبير
المشكلات وشحن النفس الذي يؤثر في صحة الانسان وتفاقم من حالاته
النفسية

نشاط فردي (E)



اقترحي حلولاً لتخفيف آثار ضغوط الحياة.



ثانياً : مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى عقولنا



فائدة

تعلمي مواجهة ضغوط الحياة والتصرف مع الأحداث
الضاغطة بكفاءة تقلل من أضرار تلك الضغوط على
صحتك النفسية والجسدية.

ثالثاً : مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى سلوكنا



تزداد قابلية السلوك لأن يكون عدوانياً سواء بالكلام أو بالأفعال فنصبح عرضة للتوقع في
الخطأ بحق الآخرين بسهولة أكبر.



لا نسمع لأولادنا وأزواجنا

نرد على طلباتهم بانفعال.

نتبادل الحديث معهم بشكل مبهم.

نبحث عن الأشياء الغريبة عنا، وننسى المواعيد والارتباطات الخاصة بهم، وتضيع الأشياء.

أساليب التخلص من الضغوط

قدرة الفرد على معالجة الضغوط تتأثر باتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين، فالأفكار الذهنية الإيجابية تساعد في معالجة مواقف الضغط بطرق صحية، فعلى سبيل المثال: قدرة الفرد على التعلم الجيد من خبرات الحياة اليومية، مع تقدير الذات والثقة بالنفس، والقدرة على التماسك أمام الضغوط وعدم الانهيار، والثقة في معالجة الأمور على النحو الأفضل وغيرها من أشكال السلوك الإيجابي نحو الحياة يساعد الفرد في معالجة الضغوط.

بينما الفرد ذو الاتجاهات السلبية نجده يشعر بعدم قدرته على المعالجة السليمة والصحيحة للمواقف، فهو يعاني من مشاعر اليأس، مع عدم القدرة على التصرف السليم في مواقف الضغط، ومن ثم يسقط فريسة للمرض العضوي والنفسي، نتيجة للصراع الداخلي الذي يعانيه عندما تزداد حدة الغضب والقلق والتوتر لديه.

وتتلخص أساليب التخلص من ضغوط الحياة فيما يأتي:

أساليب التخلص من ضغوط الحياة

التوازن بين الروح والبدن.

الاكثار من شرب الماء.

الحفاظ على نمط الحياة الصحي بالاهتمام بالتغذية المتوازنة والنوم الكافي.

ممارسة التمارين البدنية المفيدة مثل:
المشي، الجري، السباحة، ركوب الدراجة، الخ....

استثمار الضغوط إيجابياً بما يعود بالنفع والفائدة.

إدارة الوقت بشكل جيد.

تعديل بناء الشخصية لدى الفرد، وذلك عن طريق بناء الذات الإيجابية وتعزيز الثقة بالنفس.

كيف تحققين المرونة في مواجهة الضغوط؟

المرونة أحد الخطوط الإرشادية المفيدة التي يجب الالتزام بها في حياتنا. فنحن جميعاً نرغب في التمتع بحياة سعيدة وهادئة بعيداً عن تلك الضغوطات التي تكدر صفوها، ومن السهل تحقيق ذلك من خلال التقبُّد دائماً بما يأتي:

- ١ تذكري دائماً أن المرونة في مقابلة الشدائد من مظاهر الصبر وقوة الإيمان والتأدب مع الله.
- ٢ تقبلي حدوث الضغوط و التوتر فلا يمكن التخلص منها بشكل كامل، ولكن يمكن العمل على التقليل من تأثيرها على الشخص وصحته.
- ٣ خذي نفساً عميقاً، وارفعي كفيك بالدعاء ثم قولي بصوت عالٍ: **لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم**
- ٤ ابتسمي واجبري نفسك على الابتسام.
- ٥ التزمي بقاعدة: " كل يوم أعيشه هو هدية من الله ولن أضيعه بالقلق من المستقبل أو الحسرة على الماضي".
غازي القصبي .
- ٦ فكري بإيجابية ولا تنسي أن من الحكم عند مواجهة بعض المشكلات والأزمات الإنحناء لها تمر بسلام،
لحديث الرسول ﷺ: **عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ يَقْبَىءُ وَرَقَهُ، مِنْ حَيْثُ أَتَتْهَا الرِّيحُ تَكْفُفُهَا فَإِذَا سَكَتَتْ اعْتَدَلَتْ وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ يُكْفَأُ بِالْبَلَاءِ وَمَثَلُ الْكَافِرِ كَمَثَلِ الْأَرْزَةِ صَمَاءٌ مَعْتَدِلَةٌ حَتَّى يَقْصِمَهَا اللَّهُ إِذَا شَاءَ» (١).**

(١) صحيح البخاري: ٧٤٦٦



تعلمي بعض المهارات التي تساعد على الاسترخاء وتخطي المواقف الضاغطة في الحياة مثل:

التعرف على حقيقة المشاعر التي تعتريك وأنت في موقف الضغط (خوف، إثارة، إحباط، قلق... إلخ) فقدرتك في التعرف على مشاعرك بدقة يُعد خطوة مهمة تساعد على التعرف على أسباب الضغط، فما تشعرين به من مشاعر له أسباب، واعترافك بمشاعرك سيساعدك في التعرف على الأسباب التي أدت إليها. محاولة تحديد المصادر التي تسبب لك الشعور بالضغط، وحاولي أن تتعرفي على أسبابها، فمثلاً حاولي أن تتعرفي على الأسباب التي تجعلك (مندهشة، خائفة، غاضبة، قلقة) وتأكدي أن معرفتك لمصادر إثارة الضغوط في حياتك سيساعدك في السيطرة على المواقف المرتبطة بها. تعرفي على الطرق التي يمكنك اتباعها لإدارة المواقف الضاغطة، ويمكنك ذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- س: هل بإمكانك إزاحة مصدر الضغط؟
 س: هل بإمكانك أن تحركي نفسك بعيداً عن موقف الضغط؟
 س: هل تستطيعين أن تغيري استجابتك تجاه الضغوط؟

فكري



من القائل: "اعمل لديك كأنك تعيش أبداً واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً؟"

علي بن ابي طالب

فائدة



اليوم هو الزمن الوحيد الذي نملكه، وما نصنعه فيه هو بداية للغد، ولا نملك من الأزمنة إلا هو؛ لذا تقتضي الحكمة أن لا نعيش إلا هذا اليوم.

ممارسة بعض تدريبات الاسترخاء مثل:



تدريب التنفس، ويتمثل في أخذ شهيق عميق (تنفس) طويل، ثم زفير بطيء وبذلك يمكنك تحقيق الشعور بالاسترخاء.

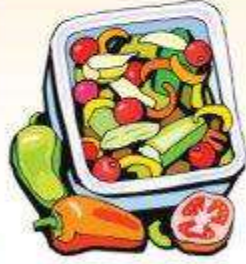


تدريب تقلص العضلات يتم من خلال الضغط على بعض العضلات المختلفة بالجسم أثناء ممارسة الرياضة (الجري، المشي، قفز الحبل) ثم الاسترخاء، أو ضم قبضة اليد بقوة وعصرها ثم تركها ببطء، أو محاولة تغميض العينين بقوة، ثم الاسترخاء، كذلك إجراء بعض المساج لمنطقة الرقبة من الخلف مع الكتفين، أيضاً التفكير في الأماكن الجميلة الهادئة الآمنة أو التواجد بها.



القيام بأداء بعض الأنشطة الممتعة المحيية إلى النفس كالرسم، الخياطة، القراءة، الحري، إعداد بعض الأطعمة التي تتطلب تركيزاً يساعد على الاسترخاء.

المواظبة على أداء التمرينات الرياضية يساعد في السيطرة على الآثار الناجمة عن مواقف الضغط.



تناول الأغذية الصحية، فالمواقف الضاغطة قد تدفع الفرد لتناول مزيد من الأطعمة أو على العكس نجعله لا يقبل على تناول الطعام، فالحرص على تناول الاحتياجات الغذائية اليومية يساعد في الحفاظ على الصحة العقلية والجسمية، ومن ثم يساعد الفرد في السيطرة على مواقف الضغط.

نشاط فردي (5)



اقترحي طرق أخرى تساعد على الاسترخاء.

الهدف من الاسترخاء الذهني البدني هو استرخاء كل من الجسم والذهن معا، فالفكرة الأساسية هو انه من السهل ان تريح ذهنك اذا أرحت جسمك اولاً، وهناك العديد من اساليب الاسترخاء الذهني البدني : منها : اليوجا والتأمل ومن ثم يمكن تسمية عملية الاسترخاء الذهني البدني بعدة اسماء، والتي من بينها التفكير القائم على تخفيف الضغط والتأمل اليقظ ومن ثم فإن مصطلح الذهني البدني يتم قرانته بطريقتين اما الذهني-ابدي او الذهني الجسدي وذلك حتى يتم التركيز على التواصل ما بين الجسم والذهن

ما يبرهنه هذا يتناغم مع العلم، ودم حياطة أو التور والاشجاب .

يمكن معالجة الغضب وتكوين اتجاهات إيجابية من خلال الخطوات الآتية:

- ١ الاعتراف بمشاعر الغضب، وعدم محاولة إغفالها؛ لأن محاولة تجنبها يسبب قلق لا نستطيع الابتعاد عنه.
- ٢ محاولة التعرف على مصادر أو مسببات الغضب، والأسباب التي أدت إلى ذلك.
- ٣ اسأل نفسك بكل صدق ووضوح، ما الذي تستطيعين أن تفعليه لتديري موقف الغضب بطريقة أفضل؟ وما ردة الفعل التي ستجعلك تشعرين بتحسّن؟
- ٤ الهدوء قبل البحث عن حل واتخاذ قرار فالعقل يكون مشوشاً، ثم يمكنك مناقشة الموقف أو المشكلة مع من تثقين به يمكن أن تكون خطوة مساعدة، فرما يساعدك في تحديد أسباب الغضب، أو ربما يقدم نصيحة أو حل مناسب، كما أنّ بإمكانه المساعدة على التفكير المنطقي، والبحث عن الأسباب المنطقية للمشكلة التي ربما بعد إزالة مشاعر الغضب تكتشف بعض الحقائق التي غابت عن ذهنك أثناء الانفعال.
- ٥ التركيز على المواقف الإيجابية. فعندما نستطيع التعرف على أسباب الغضب ونتخذ خطوات لتغيير الموقف إلى صورة أفضل ربما نجد آثار لبعض مشاعر الغضب بداخلنا، فالتفاعل مع المشكلة قد يؤدي إلى اتجاهات سلبية، ومحاولة التفكير في الإيجابيات التي تعلمناها عند مواجهة موقف الغضب يمكن أن يفيدنا.
- ٦ التسامح واستمرارية التفاعل مع الحياة.
- ٧ تحديد أساليب إدارة مواقف الغضب.

الهدى النبوي في معالجة الغضب

وجهنا رسولنا الكريم - عليه أفضل الصلاة والسلام - إلى طريقة نبوية للقضاء على الغضب تتمثل في وصيته للرجل الذي سأله.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مَرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبُ» (١).


فائدة

كان العلامة الشيخ عبدالعزيز بن عبد الله بن باز يردد دائماً هذا الدعاء: (اللهم رب النبي محمد صلى الله عليه وسلم اغفر ذنبي، واهب غيظ قلبي، وأعدني من مظلات الفتن ما أبقيتني).

ويتلخص الهدي النبوي في معالجة الغضب في النقاط الأربع الآتية :

الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم . **أعوذ بالله من الشيطان الرجيم** 

تغيير الهيئة التي يكون عليها الشخص الغاضب، فإذا كان واقفاً يجلس، وإن كان جالساً يضطجع. 

الوضوء، فيتوضأ وضوءه للصلاة. 

الصلاة، حيث يصلي ركعتين أو أكثر. 

نشاط جماعي (٦)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك :

قومي بعمل مطوية مقدمتها العبارة الآتية (الظروف لا تمنحنا السعادة أو تسلبنا إياها إنما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هي التي تقرر مصيرنا) .

تقرير علمي وجود علاقة بين تيارات مغناطيسية موجودة في القسم الأيمن من الدماغ وبين مهارات ذات معينة، على رأسها الحكم المنطقي على الأمور عبر دراسة عواقبها ومحاولة تجنب القيام بأمر قد تبعات سلبية

لأشخاص الذين يعرفون كيفية مواجهة الأمور التي توترهم خلال النهار لا يعانون من مشكلة الضغط الأسنان ، بل إنها تصيب أولئك الذين يتجاهلون المصاعب التي تعترضهم في حياتهم ويصرفون رهم عنها. في حين تقول دراسة أمريكية حديثة إن النظرة الإيجابية في الحياة لها تأثير مفيد على

صحة وتعزز نظام المناعة في الجسم

نظرة الإيجابية تعزز نظام المناعة بالجسم

لنظرة الإيجابية في الحياة لها تأثير مفيد على الصحة وتعزز نظام المناعة في الجسم، أن الشعور فائق بخصوص المستقبل قد يؤدي لشعور أفضل في الواقع، وأن التفاؤل مفيد للصحة إذ من شأنه تعزيز مناعة الجسم على محاربة العدوي ، وخلصت نتائج البحوث، إلى أن قوة الاستجابة المناعية للجسم ترتفع أكثر المتفانين، وتباطأت الاستجابة بين القنة الأقل تفاؤلاً

الباحثين أن المتفانين، ممن لهم نظرة إيجابية تجاه الحياة، يتمتعون بصحة أفضل من أقرانهم شائمين، وتقل فرص إصابتهم بأمراض القلب بواقع ٤ في المائة، كما تقل فرص وفاتهم لأي أسباب ، بل في المائة

أعلا بمقولة: "أن الظروف لا تمنحنا أو تسلبنا السعادة إنما هي كيفية استجابتنا للظروف"



التقويم

س ١ : ما مفهوم الضغوط النفسية؟ 

س ٢ : وضح العلاقة بين كل مما يأتي؛ 

- الضغوط النفسية و الاسترخاء .
- الضغوط النفسية و الغضب .
- الضغوط النفسية و تناول الأطعمة .

س ٣ : صنف في خريطة مفهومية مؤشرات اختراق الضغوط حسب مدرسته. 

س ٤ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي؛ 

- أ . تختلف آثار الضغوط حسب طبيعة الموقف الضاغط الذي تتم مواجهته . (/)
- ب . يُعدُّ وجود كثير من الضغط في عقلنا وجسدنا حالة صحية . (X)
- ج . جميع الضغوط مؤذية للإنسان . (/)
- د . تتأثر قدرة الفرد على معالجة الضغوط باتجاهاته نحو نفسه والآخرين . (/)
- هـ . المرونة في مقابلة الشدائد تخفف من آثارها السلبية على الإنسان . (/)

س ٥ : ما رأيك في العبارة القائلة (قدرة الفرد على تخفيف حدة الضغوط والتوتر تدعم 

ثقته بنفسه وباتجاهاته نحو الحياة)؟

س ٦ : كيف كان هدي النبي ﷺ في التقليل من حدة الغضب؟ 



ج س ١ ما مفهوم الضغوط النفسية؟

هو عاملا سيكولوجيا يؤثر على كيان الفرد البنيوي والنفسي حيث يحد من قدرته على القيام باعماله ووجباته على الوجه الاكمل ، ان الضغط النفسي يتولد من مصادر عدة كالتوتر والاجهاد في العمل وقلة النوم وسوء التغذية وقلة ممارسة الرياضة والافراط في استخدام العقاقير والمضادات الحيوية

ج س ٢: وضح العلاقة بين كل مما يلي :

-الضغوط النفسية والاسترخاء:

الاسترخاء يساعد على تقليل الضغوط النفسية واستعادة حيوية الذهن لاعادة التفكير المنطقي في المشكلة وطرح حلول منطقية لها

-الضغوط النفسية والغضب:

الغضب : اكثر ما يغضب الانسان هو اخفاقه في شئ او دخوله في مشكلة خلاف او نزاع او تعطيل في امور العمل او ديون او مشاكل اسريه كلها جميعا ضغوط تكون سبب في تكون العامل النفسي الغضب

لذلك ترتبط الضغوطات النفسية بالغضب

الضغوط النفسية وتناول الطعام:

ان عامل الضغط النفسي يرتبط مباشرة بزيادة في تناول الطعام لدي بعض الناس حيث يتاثر سلوكهم الغذائي فتزيد شهيتهم لبعض الاطعمة خاصة العالية بالنشويات و السكر و الغنية بالسعرات الحرارية

س ٣: صنفى خريطة مفهومية مؤشرات اختراق الضغط :



س ٥: ماريك في العبارة القائلة: قدرة الفرد على تخفيف حدة الضغوط والتوتر عم ثقته بنفسه وباتجاهاته نحو الحياة؟

باريه صحيحه .. لان الحياة لا تؤخذ من جانب الضغوط والتوتر ولكن نفكر فيها ملة فإذا دعنا منطق القلق عند كل مشكلة لن نستطيع مواجهتها يجب علينا تريت واخذ الامور بروية ونعطي انفسنا قسطا من الراحة لنفكر جيدا في راجهة الصعاب

س ٦: ما الخطة الرباعية التي ذكرها الرسول للتقليل من حدة الغضب؟ الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم

السكوت

تغير وضع الانسان ان كان واقف يجلس وان كان نائم يقعد
الوضوء